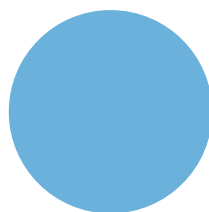
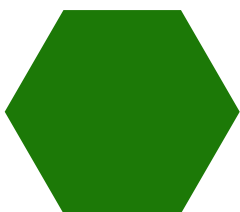




Emocjonalny
SOS

INSTRUKCJA GRY



ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Cel gry

Celem gry jest:

- Ćwiczenie rozpoznawania emocji i potrzeb w sytuacjach kryzysowych
- Nauka wspierających reakcji (werbalnych i niewerbalnych)
- Zwiększenie uważności na to, co pomaga, a co utrudnia wsparcie w rodzinie

Gra nie polega na ocenianiu ani „znajdowaniu idealnych odpowiedzi”, ale na uczeniu się przez rozmowę i refleksję.

Dla kogo

- Dorośli (rodzice, opiekunowie, partnerzy)
- Osoby pracujące z rodzinami
- Do gry samodzielnej, w parach lub w grupie (2–6 osób)

Czas gry

- Jedna runda: ok. 10–15 minut
- Całość: od 30 do 90 minut
(w zależności od liczby rund i dyskusji)

Elementy gry

- Karty sytuacji
- Karty emocji
- Karty potrzeb
- Karty reakcji:
 - Wspierające
 - Niewspierające
 - Reakcje niewerbalne

ETAP 1. Losowanie i zapoznanie się z sytuacją

1. Jedna osoba losuje kartę sytuacji i czyta ją na głos
2. Pozostali gracze słuchają bez przerywania
3. Po przeczytaniu prowadzący może dodać:
„Zatrzymujemy się na chwilę przy tej sytuacji.”

▲ Nie szukamy rozwiązań na tym etapie. Najpierw rozumiemy sytuację.

ETAP 2. Określenie emocji i potrzeb

Krok 2a – Emocje

1. Gracze wybierają z talii 1–3 karty emocji, które ich zdaniem są obecne u osoby w kryzysie.
2. Każdy, kto wybiera kartę, krótko uzasadnia: „Wybrałem/am tę emocję, bo...”

▲ Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi.
Możliwe są różne emocje jednocześnie.

Krok 2b – Potrzeby

1. Następnie gracze wybierają 1–2 karty potrzeb, które mogą stać za tymi emocjami.
2. Wypowiadają je w formie zdania: „Za tą emocją może stać potrzeba...”

▲ Potrzeby nie są roszczeniami: to sygnały, co jest ważne dla osoby w kryzysie.

ETAP 3. Zaproponowanie reakcji

Krok 3a – Reakcje werbalne

1. Gracze losują lub wybierają karty reakcji:
 - Wspierające
 - Niewspierające
2. Każda reakcja jest czytana na głos
3. Grupa odpowiada na pytania:
 - Jak ta reakcja może wpłynąć na emocje osoby w kryzysie?
 - Czy wspiera regulację czy zwiększa napięcie?

Krok 3b – Reakcje niewerbalne

1. Gracze wybierają kartę reakcji niewerbalnej, która ich zdaniem:
 - Pomogłaby w tej sytuacji
 - Mogłaby ją pogorszyć.
2. Gracze omawiają:
 - Co ta reakcja komunikuje bez słów?
 - Jak ciało i postawa wpływają na poczucie bezpieczeństwa?

Krok 3c – Własna propozycja

Na koniec każdy może zaproponować własną reakcję, łącząc:
słowa + postawę + ton głosu.

Przykład:

- „Powiedziałbym spokojnym głosem, siedząc obok:
Widzę, że jest Ci bardzo trudno. Jestem tutaj.”



Zakończenie rundy - Refleksja

1. Na koniec rundy grupa odpowiada na kilka pytań:
 - Co w tej sytuacji najbardziej wspierało?
 - Co mogłoby nie pomóc, mimo dobrych intencji?
 - Co zabierasz dla siebie?
2. Prowadzący odczytuje optymalną reakcję i wspólnie z grupą ją omawiają

Warianty gry

Wariant solo

- Wylosuj kartę sytuacji
- Wybierz emocje, potrzeby i jedną reakcję wspierającą
- Zadaż sobie pytanie: „Jak ja reaguję w podobnych sytuacjach?”

Wariant skrócony (15 minut)

- Tylko 1 emocja
- 1 potrzeba
- 1 reakcja wspierająca

Wariant warsztatowy

1. Prowadzący prosi uczestników:
“Przypomnij sobie jakąś sytuację, kiedy było Ci trudno. Zastanów się, jakiego wsparcia od bliskich osób byś potrzebował/a. Z kart reakcji wybierz te, które są dla Ciebie wspierające
2. Następnie prowadzący zaprasza całą grupę do wspólnej pracy z kartami reakcji: “Teraz posortujcie karty reakcji według dwóch kategorii: wspierające i niewspierające. Omówmy wasze perspektywy: dlaczego uważasz, że dana karta jest wspierająca lub niewspierająca?”
3. Rozgrywka: Etap 1 i 2. Potem uczestnicy proponują własne reakcje, ewentualnie wybierają reakcje jak w Etapie 3
4. Omówienie jak w instrukcji



Zasady bezpieczeństwa emocjonalnego

- Każdy ma prawo nie odpowiadać
- Mówimy o sytuacjach z kart, nie o czyichś prywatnych historiach
- Nie poprawiamy, nie oceniamy